

16+

# 合 気 道

Капусткин Д.В.

## ЗАМЕТКИ ОБ АЙКИДО

Санкт-Петербург, 2018

# Данила Васильевич Капусткин

## Заметки об айкидо

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32548904](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32548904)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Вашему вниманию предлагается книга об одном из популярных восточных единоборств – айкидо. Книга написана для уже занимающихся айкидо. Она раскрывает методы айкидо, через изучение основополагающих воинских принципов, а также позволяет выбрать темы для каждодневных тренировок.

# Данила Капусткин

## Заметки об айкидо

### Предисловие от автора

Книга написана для уже занимающихся айкидо. Она раскрывает методы айкидо, через изучение основополагающих воинских принципов, а также позволяет выбрать темы для каждодневных тренировок.

Основная часть книги написана, в первую очередь, основываясь на личной практике в додзе, а также по устным лекциям и пояснениям В.Т. Тагирова и М.Ю. Вишнякова за период 2007-2017 гг. Материал сгруппирован и систематизирован в определённом представленном читателям в книге порядке. Просьба все замечания и пожелания по книге направлять по электронному адресу [cassum@mail.ru](mailto:cassum@mail.ru).

Автор хотел бы выразить искреннюю благодарность своему учителю, Тагирову Владимиру Тагировичу, техническому директору клуба «Дайдокан», председателю Совета членов Ассоциации клубов айкидо Айкикай, заслуженному тренеру России по Боевым Искусствам, шихану Айкидо Айкикай (6 дан), как человеку, заложившему и развившему в нём основы будо. А также Вишнякову Михаилу Юрьевичу, инструктору айкидо клуба «Дайдокан» (4 дан), за всё хорошее в айкидо, что во мне есть. За помощь в проведении съёмки,

хотелось бы сказать «спасибо» Дмитрию Янову (уке) и Гузель Мухтаровой (фотограф), а также клубу «Сейдокан» за самую возможность проведения съёмки.

Стоит добавить, что автор не несёт никакой ответственности за возможные травмы или несчастные случаи, возникшие по причине применения указанных в книге методик тренировки или рекомендаций. Также, вся представленная в книге информация является оценочным суждением автора и личным пониманием методов подготовки в айкидо, и не преследует цели оскорбить, чьи либо чувства, честь, а также вызвать расовую, религиозную или иную дискриминацию.

**Капусткин Д.В., 04.01.2018г.**

## **Введение**

За 11 лет тренировок, что, конечно же, является малым сроком, у меня возникло несколько мыслей, которыми я хотел бы поделиться здесь, в формате этой небольшой книги с другими занимающимися. Очень долгое время я брал для себя критерием только техническую, физическую часть тренировок, не беря в расчёт духовные аспекты и то, что несут в себе занятия в удовлетворении других сторон моей личности. Например, важность преподавания, удовлетворения чувства передачи знаний другим занимающимся, когда ты чувствуешь себя звеном большой цепи, понимаешь, какая на тебя

возложена ответственность и почётная обязанность, честь. К тому же, преподавание позволило мне взглянуть на себя, со стороны, раскрыть ещё одну грань моего айкидо. Или какое сильное в айкидо заложено творческое начало, возможность из ничего, буквально из пустоты, прикладывая собственные усилия, сделать удивительные техники, объединиться с движением партнёра, взять его под контроль. Мы можем так менять саму реальность, материю, если угодно, трансформируя её по собственному желанию. Стратегия и философия айкидо помогает находить решения в трудных жизненных ситуациях, об этом написана известная книга М.Е. Литвака «Психологическое айкидо».

При правильно организованном процессе, что в спорте, что в будо, ученик расширяет границы своих знаний. Например, для понимания такого базового понятия как дистанция или, по-японски, «маай», можно привести пример связанный с японской культурой. Гениальное размещение камней в знаменитом Саде камней в Рёан-дзи. Согласно Википедии, он «представляет собой небольшую по размерам прямоугольную площадку (с востока на запад – 30 м, с юга на север – 10 м), засыпанную белым гравием. На площадке расположено 15 черных необработанных камней, они организованы в пять групп. Вокруг каждой группы, как обрамление, посажен зеленый мох. Гравий «расчесан» граблями на тонкие бороздки. С трех сторон сад огорожен невысоким глинобитным забором. С какой бы точки ни рассматривал посети-

тель сада эту композицию, пятнадцатый камень всегда оказывается вне поля его зрения, загороженный другими камнями. Иногда, однако, создаётся впечатление, что видны 15 камней, так как отдельные камни, из-за своей неправильной формы, воспринимаются как два. Полностью наблюдать все камни можно, только воспарив в воздухе над садом и посмотрев на него сверху. Считается, что увидеть все 15 камней может только «достигший просветления». Японские термины многозначны, и, говоря о маай, мы подразумеваем не только дистанцию между, скажем, нападающим и защищающимся, но и само пространство, сам воздух, который может быть насыщен готовящимся актом противостояния: здесь и визуальная оценка возможностей противника, и оценка дистанции как таковой для принятия активных действий. И так человек, занимающийся айкидо, имеет возможность прикоснуться к культуре Востока, воспринять её тонкие грани.

Необходимость постоянного совершенствования своих знаний приведёт к более глубокому пониманию азов физической культуры. Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты по открытому Ж.Б. Ламарком закону упражнений – «работа строит орган в меру его употребления» накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального, социально-пси-

хологического развития личности занимающихся. Однако воздействие движения на организм не ограничивается развитием его телесных и духовных способностей. В той мере, в какой движение воздействует на организм и личность человека, сам организм посредством упражнений строит свои движения. Эту вторую сторону закона упражнения «организация определяет и строит функцию по мере её выполнения» впервые сформулировал Д. Дидро. Научно её обосновал Н.А. Бернштейн, который показал, что с каждым новым уровнем нейрофизиологической организации, возникшей в связи с изменением условий жизни, появляется возможность реализации не существовавших ранее форм двигательных действий (Курамшин, 2010).

Немного о том, что же такое айкидо. Айкидо – это японское боевое искусство «Будо». Так трактуют название в Хомбу (штаб квартире айкидо Айкикай). Айкидо было основано около 70 лет назад уникальным японским мастером, великим философом Морихеем Уесиба. Об истории айкидо написано достаточно много. Например, отсылаю читателя к прекрасной книге Джона Стивенса «Морихей Уесиба. Непобедимый воин. Иллюстрированная биография основателя айкидо».

Айкидо позволяет удовлетворить один из основных безусловных инстинктов человека, а именно самосохранения. Именно он заставляет миллионы людей по всему миру заниматься воинскими искусствами. Посредством регулярных

тренировок, занимающиеся айкидо могут укрепить свой дух, овладеть эффективной системой самозащиты, расширить границы своих сил и возможностей.

Материал, представленный ниже, структурирован исходя из так называемых базовых понятий, которые, являются главными критериями оценки прогресса в занятиях, а также представляют содержательную часть методики айкидо. Они многозначны, имеют несколько переводов на русский язык. Проанализировав имеющуюся на сегодняшний день литературу, в основном японских авторов, предлагаю Вашему вниманию основные, упоминаемые ими и наиглавнейшие, на мой взгляд, базовые понятия.

## **Глава 1. Основные принципы воинского искусства**

Айкидо – это традиционная профессиональная воинская система. Она строится совершенно на других принципах, в отличие от спорта. В спорте – главное победить, в пределах установленных правил. В спорте есть весовые категории и запрещённые действия (в дзюдо их около 30, согласно статье Фреда Адамса – см. литературу). В будо такого нет, здесь главное выжить, можно применять любые действия, чтобы сохранить жизнь себе и своим близким. Чем ещё отличаются боевые искусства от спорта? Тем, что в процессе тренировок в будо оттачивается воинский Дух. Вот пример из ещё одного традиционного японского воинского искусства. Всё

искусство в состоит из нескольких элементов: вынуть меч с одновременным ударом, ещё удар, стряхнуть кровь и убрать в ножны. А дальше такой вопрос – из чего состоит айкидо: если убрать меч у айкидоки, что останется?

Айкидо строится на согласии, которое проявляется не только на татами, но и в повседневной жизни. Оно представляет, так называемый, «третий путь». Если говорить на уровне физического столкновения, поединка, то это и не «убегание» и не сталкивание. Быть на лезвии меча, быть там, где враг тебя не видит, противопоставлять свои сильные стороны его слабым зонам – вот что такое айкидо, как часть воинского наследия. Принцип «айки», главный, связующий и единственный принцип – это оружие айкидо. «Айки», по мнению автора, означает «объединение и расширение». Это принцип, сочетающий в себе сразу: и вхождение в атаку, и её решительное перенаправление, и соединение с ней, и добавление к ней своей силы, и контроль над действиями атакующего. Все техники, как принципы осуществления этого глобального принципа «айки» стремятся к этой идее. Существует масса методических приёмов, чтобы подвести занимающегося к пониманию и применению «айки» в своей практике.

Существует также ряд важнейших воинских принципов, которые приближают занимающегося к идее айкидо, основополагающему принципу «айки» и помогают оценить, насколько он контролирует своего партнёра или партнёров, за

чем он следит в процессе тренировки. Ниже описаны главные из них.

## Рей

В каратэдо есть негласный принцип: «Каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном». Здесь лежат и глубокий философский принцип, и чисто практическое основание – при входе в зал и при выходе из него совершается ритуальный поклон стоя, рицу-рей.

Рей также трактуется как уважение. В дайто рю айки-дзю-цу, сегодняшняя глава школы Кацуюки Кондо, выделяет данный принцип из шести самых базовых, подчёркивая его важность. Подробно тема этике освещена в замечательной, моей любимой, книге Тамуры Н. «Айкидо. Этикет и передача традиции», а о поведении в додзе раскрыто в одной из глав прекрасной книги Саотомэ М. «Айкидо и гармония в природе», часто цитируемой. Но на нескольких моментах мы всё же остановимся.

Додзе – дословный перевод – это место Пути, это зал, в котором совершается процесс обучения, тренировки и подготовки воинов. И не имеет значения, специализированный ли это старый классический японский зал, находящийся отдельно в доме, с высокими стенами и узкими окнами вверху, чтобы посторонние не могли наблюдать за тренировкой, или красивый современный фитнес-клуб, а может быть, это подвал в обычном девятиэтажном доме. Здесь нельзя принимать

пищу, пить, курить, шумно себя вести, облакачиваться на стены, фривольно разваливаться на полу, отвлекать других занимающихся во время тренировки, входить в зал в уличной обуви или одежде. Первые додзэ в Японии часто возникали при буддийских и синтоистских храмах, что тоже внесло свой отпечаток в отношении к такому месту, как к священному. Изначально додзэ как раз и было местом для медитаций и других духовных практик. Поскольку занятия воинскими искусствами преобразуют поведение и жизнь адепта вне додзэ, дисциплина в нём должна соблюдаться неукоснительно. Скромность, миролюбивость должны стать внутренним стержнем занимающегося. Настоящие воины – самые миролюбивые люди. Потому что они знают цену жизни, знают, как она хрупка, как просто лишит другого человека жизни, и поэтому всегда до последнего избегают боя. Настоящий воин – это человек всегда находящийся в состоянии внутреннего и внешнего контроля. При этом он не превращается в типа с маниакальными наклонностями, а скорее наоборот, всегда отслеживает окружающую его обстановку, проводя анализ всего того что происходит. Существует древняя легенда о непобедимом старом воине. Её суть в том, что старец всегда разрешал конфликты без крови и, поэтому, никогда по-настоящему не сражался и не мог быть сражён. Айкидо избегает конфликтов, но если нападение всё-таки произошло, готовность человека будет лучшим его оружием.

Когда то, в далёком 2000 году, на ежегодном семинаре в Санкт-Петербурге, известный японский мастер, один из старших инструкторов, в Айкикай Хомбу додзе, Сугавара сенсей, назвал занимающихся в нашей группе «самыми дисциплинированными в Европе». Поэтому ниже, мне хотелось бы поделиться с вами, некоторыми соображениями на счёт этикета.

В айкидо применяется несколько типов поклонов, и каждый имеет своё место и время.

1. Поклон в положении стоя. Пятки вместе, носки врозь, спина прямая, руки вдоль тела, ладони раскрыты и прижаты к бокам у бёдер. При совершении поклона, корпус наклоняется примерно на 30 градусов, но в любом случае, особенно когда вы делаете поклон по отношению к кому то, ему не должен быть виден ваш затылок. Совершается при входе и выходе из додзе. Если вы опоздали на тренировку и хотите попасть в зал, вы входите в додзе и ждёте, когда инструктор вас увидит, и сделает знак, что вы можете войти. Ситуация, когда занимающийся вольно входит или выходит во время тренировки не приемлема! Если вам стало плохо или вам нужно выйти, вы предупреждаете своего партнёра, делаете с ним поклон друг другу в положении сейдза, встаёте и либо поднимаете руку, привлекая внимание инструктора, либо деликатно подходите к нему и просите выйти. Также поклон стоя совершается по отношению к инструктору, когда заканчивается тренировка и звучит команда «Рицу-рей!». Как

элемент уважения, поклон может совершаться после вашего вопроса к более старшему вас, учителю, сempaю. И чем более старше, опытнее и выше рангом вас человек, тем ниже он осуществляется. В Японии существует целая система поклонов, где оговорено кому, когда, в какой ситуации необходимо совершать поклон, насколько глубоким он должен быть.

Поклон стоя, например, может осуществляться при одиночной отработке базовых перемещений в тачи вадза или отработке укеми, после показа инструктора и команды «Хаджимэ!» («начать!»).

Поклон стоя, можно трактовать и как движение освобождение от захвата сзади, когда партнёр обхватил вас поверх рук в районе локтей и сцепил руки, а вы оседаете центром вниз и раздвигаете локти чуть в сторону от корпуса, одновременно чуть наклоняясь вперёд.

2. Поклон в сейдза. При данном виде поклона, сначала первой на татами опускается левая рука, локоть которой прижат сбоку колена левой ноги. Это связано с тем, что в старой Японии самурай, делая поклон, сидя, кому-то, скажем другому самураю, всегда должен был быть в состоянии перманентной готовности. И в случае внезапного предательства и атаки, правая рука могла быстро, во время поклона, переместиться к мечу у левого бока и нанести удар. Затем к левой руке опускается правая рука, пальцами образуя треугольник, в который опускается лицо во время поклона, но не взгляд, направленный на контроль окружающего пространства. Яго-

дицы при этом либо чуть приподнимаются, либо недвижимы вообще. Поклон должен выглядеть скромным и собранным, а не выполняться в резкой форме, неподобающим образом, по бульдожьей согнув руки и спину.

После входа в додзе и поклона из положения стоя, вы опускаетесь в положение сейдза и делаете два поклона: сначала в сторону шомена, потом в сторону непосредственно зала. При окончании тренировки и ухода с татами действия повторяются. Поклон в положении сейдза также осуществляется в следующих случаях:

– в начале тренировки инструктор и занимающиеся делают поклон в сторону шомена, затем инструктор и занимающиеся делают поклон друг другу со словами «Онагаэшимас!» (дословно: «Я доверю Вам и прошу со мной позаниматься»),

– в конце тренировки инструктор и занимающиеся делают поклон друг другу со словами «Аригато годзаимас!» («спасибо», благодарят друг друга за тренировку), затем по команде инструктора «Отогани рей!» («поклон друг другу»), занимающиеся делают поклон последнему партнёру; необходимо отметить, что в этот момент инструктору кланяется тот, кто работал с ним на показе последним, или, если такого нет, или (о, чудо!), такой забыл это сделать, из ряда выходит тот занимающийся, кто сидит ровно напротив инструктора, либо любой другой занимающейся, помогает сохранить лицо забывшему, сделав два шага в мае-шикко вперёд, затем

возвращается в ряд, где сидел или на свободное место,

– между инструктором и его уже до (также со словами, сказанными друг другу «онагаэшимас») и после показа техники, между занимающимися в зале, уже и инструктором после показа техники (со словами «аригато годзаимас»),

– между занимающимися, когда они приглашают друг друга к работе (со словами «онагаэшимас») и в конце работы, по хлопку инструктора (один хлопок в процессе тренировки или три хлопка в конце) или команды «Ямэ!» («закончить!»),

– между инструктором и парой, к которой он подходил и что-то объяснял или демонстрировал на партнёрах технику. В этом случае, инструктор может сделать поклон в сейдза, и тогда задача занимающихся в данной паре также с достоинством, но несколько опережая учителя, также осуществить поклон, перейдя в положение сейдза, а может сделать стоя или вообще не сделать, а отойти. И занимающиеся всё равно должны опуститься и поклониться в сейдза.

«Онагаэшимас» не должно быть произнесено с каким-либо эмоциональным оттенком; вежливо, спокойно, ясно и не громко, разборчиво произносите слова, что также является важным элементом соблюдения этикета. При приглашении партнёра к работе, вы не делаете это второпях, а спокойно выходите из ряда сидящих и приглашающих друг друга к работе айкидок и совершаете при этом поклон со словами «онагаэшимас». При этом, вы не должны мешать другим занимаю-

щимся, садиться или проходить между парой делающей поклон друг другу, поворачиваться спиной к инструктору или шомену. В последнем случае, угол разворота спиной к шомену должен быть выбран так, чтобы соблюсти эту форму этикета. Однако же, все технические перемещения должны делаться в додзе бегом и сделав поклон друг другу, вы либо возвращаетесь в ряд и садитесь, либо быстро идёте к выбранному вашей парой месту работы. Нельзя проходить между двумя уже занимающимися айкидоками. Вы всегда двигаетесь по краю татами, желательно не со стороны шомена.

Они (поклоны) нужны, чтобы сократить время для приглашения партнёра к совместной работе. Иначе, приглашение на тренировку выглядело бы так: «Эй! Вася, пойдём, потренируемся!..».

Поклон оставался бы просто данью уважению к додзе, как к «месту Пути» и чести падших воинов, если бы не выполнял ещё одну очень важную функцию. Особенно при входе в додзе. Выполняя поклон при входе в зал, вы отсекаете всё то, что осталось за порогом, чтобы настроиться на тренировку, а также освободить голову для новых знаний. При выходе из зала, если тренировка прошла успешно и сознание работало должным образом, не на что не отвлекаясь и погружаясь в процесс так называемой «динамической медитации», вы сохраняете приобретённое чувство постоянной готовности и кругового контроля «хаппосинган».

В литературе по айкидо само исполнение поклона опи-

сано достаточно хорошо, в качестве иллюстрации можно вспомнить книгу Уэсиба К. «Лучшее айкидо. Основы». Движения вставания и опускания в положение сейдза, также является очень хорошим способом тренировки координации, контроля пространства и ощущения тела. В движении прорабатывается область тазобедренного сустава, укрепляются мышцы ног, а также данное упражнение полезно для мужчин, так как способствует улучшению кровообращения в паховой области.

Хорошим способом понять, как должны работать мышцы при движении вставания из сейдза в кидза, является следующее упражнение. На партнёра, собирающегося подняться, слегка давит на плечи руками сверху сзади второй партнёр, тем не менее, давая ему возможность подняться, но с некоторым напряжением и нагрузкой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.